

保健センターだより



城西大学保健センター 2022年度 春号

★新年度になりました。環境の変化に疲れていませんか？★

新しい環境に馴染めず、体調を崩す方がいます。保健センターでは、随時健康相談を行っていますので、お気軽にご相談ください。また、毎週水曜日に医師による健康相談、第3木曜日に医師による心理相談があります。希望される方は保健センターにご連絡ください。※健康診断の結果や病気についてなど、4月から6月にかけて保健センターから皆さんに連絡をすることがあります。

是非、保健センターの電話番号の登録をお願いします！！ [保健センター 049-271-7725](tel:049-271-7725)

～新型コロナウイルスに感染が確認された方、新型コロナウイルスの濃厚接触者に断定された方へ～

報告は引き続きホームページより入力をお願いします。不明な点等ございましたら保健センターにご連絡ください。新型コロナウイルス感染拡大が続いています。感染予防に努めていただき、自身の体調管理に気を付けましょう。

相談室

学生の皆さん、四月からの新しい環境でストレスを感じていませんか？

入学、進級、一人暮らしなど、環境の変化に伴ってストレスが溜まり、いつの間にか身心に不調をきたしてしまうことがあります。

よく眠れない／起きられない／食欲がない／ため息がよく出る／食べ過ぎてしまう／
倦怠感が続く／頭痛が多くなった／ダイエット等していないのに体重が減った／
胃や腸が痛む／イライラすることが多くなった／気力の低下／憂鬱な気分が続く／
集中力低下／投げやりな気持ち／気がかりなことがいつも頭から離れない／
不安や寂しさが続く／ミスが増えた／勉強が手につかない



このような項目に該当するようでしたら要注意。早めにケアすることが大切です。
一人で抱えずに相談室にご相談ください。



～自分らしく生きられる性の教育～

性の多様性を尊重しよう



性の多様性について、さまざまな思い・悩みを抱えている人もいます。

また、人それぞれ抱えている悩みは違います。

性のあり方は多様であることから、LGBTQなどの一部の人の性のあり方だけをとらえるものではなく、全ての人に関わるものとして捉えることが大切です。そのような考え方を「SOJI(ソジ)」といいます。「性的指向(Sexual Orientation)」と「性自認(Gender Identity)」の頭文字をとった言葉です。

自分とは違う性のあり方をお互いに認め合い「一人一人違って当たり前」と理解していくことで、全ての人が安心して学校生活を送れるようにしていきましょう。

◆教職員の皆さま◆

教職員健康診断は2022年5月18(水)19(木)20(金)の3日間になります。時間は8:15分からです。男女の時間を確認して必ず受診して下さい。薬学部・理学部の教員の方は有機溶剤、特化物の検査があります。(坂戸キャンパスのみ)コロナ禍で、病院でのドック受診が不安である方は、なるべく本学の定期健康診断を受診する事をおすすめします。コロナ禍で増え続けている「運動不足」にはウォーキング、スクワット、かかと上げ、足踏み、床の拭き掃除など行うとよいとされています。自分の健康は自分で守り、感染予防につとめていきましょう。神経内科のDrの相談日の変更がありました。第3木曜日13:00～17:00になりました。是非、ご利用ください。

坂戸キャンパス 保健センター

- ・開室時間 9:00～17:00
※時期により18:30まで
- ・電話 049-271-7725
内線(5167)
- ・場所 清光会館 1階(教務課カウンター向か)

東京紀尾井町キャンパス 医務室

- ・開室時間 9:00～17:00(1号棟)
9:30～17:00(3号棟)
17:00～21:30(夜間)
(1号館 大学院生対象)
- ・電話番号 03-6238-1199(1号館)

